

# ÓVODA KONYHA EBÉD

**1. HÉT**

**2021. Január 04-TŐL 2021. Január 08-IG**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>EBÉD</b>	Hamisgulyás leves	Tejfölös zöldbableves	Tojásleves	Lebbencsleves	Májgaluskaleves																																																												
	Töltött paprika kenyér	Zöldséges hústekercs Burgonyapüré Sárgarépás káposzta	Joghurtos csirkecomb Párolt rizs	Gömb fasírt Sárgaborsó főzelék Alma	Stíriai metélt																																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>854</td><td>34</td><td>35</td></tr> <tr><td>Sz 96</td><td>Só 9,2</td><td>T.zs 9</td></tr> <tr><td>Cuk 22</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	854	34	35	Sz 96	Só 9,2	T.zs 9	Cuk 22			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1060</td><td>43</td><td>44</td></tr> <tr><td>Sz 119</td><td>Só 8,3</td><td>T.zs 18</td></tr> <tr><td>Cuk 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1060	43	44	Sz 119	Só 8,3	T.zs 18	Cuk 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1229</td><td>57</td><td>66</td></tr> <tr><td>Sz 99</td><td>Só 7,6</td><td>T.zs 14</td></tr> <tr><td>Cuk 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1229	57	66	Sz 99	Só 7,6	T.zs 14	Cuk 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1061</td><td>52</td><td>42</td></tr> <tr><td>Sz 112</td><td>Só 9,7</td><td>T.zs 7</td></tr> <tr><td>Cuk 2</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1061	52	42	Sz 112	Só 9,7	T.zs 7	Cuk 2			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1046</td><td>45</td><td>40</td></tr> <tr><td>Sz 118</td><td>Só 5,7</td><td>T.zs 18</td></tr> <tr><td>Cuk 26</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1046	45	40	Sz 118	Só 5,7	T.zs 18	Cuk 26		
Kcal	F	Zs																																																															
854	34	35																																																															
Sz 96	Só 9,2	T.zs 9																																																															
Cuk 22																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1060	43	44																																																															
Sz 119	Só 8,3	T.zs 18																																																															
Cuk 0																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1229	57	66																																																															
Sz 99	Só 7,6	T.zs 14																																																															
Cuk 0																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1061	52	42																																																															
Sz 112	Só 9,7	T.zs 7																																																															
Cuk 2																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1046	45	40																																																															
Sz 118	Só 5,7	T.zs 18																																																															
Cuk 26																																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételmezésvezetés jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Hágen József s.k.*  
intézményvezető

*Bodnár Hajnalka s.k.*  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**2. HÉT**

**2021. Január 11-TŐL 2021. Január 15-IG**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>EBÉD</b>	Zsemlegombóc leves	Hagyma krémleves	Olasz zöldségleves	Gyümölcsleves	Tarhonyaleves																																																												
	Csikóstokány Kiskagylótészta Alma	Halfilé Párolt zöldségekkel Burgonyával	Zöldborsós csirkemáj Sárgarépás rizs Csemegeuborka	Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya Téli vitaminaláta	Sertés brassói Lencsefőzelék																																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1309</td><td>45</td><td>68</td></tr> <tr><td>Sz 121</td><td>Só 9,4</td><td>T.zs 15</td></tr> <tr><td>Cuk 3</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1309	45	68	Sz 121	Só 9,4	T.zs 15	Cuk 3			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>668</td><td>43</td><td>32</td></tr> <tr><td>Sz 48</td><td>Só 6,0</td><td>T.zs 7</td></tr> <tr><td>Cuk 1</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	668	43	32	Sz 48	Só 6,0	T.zs 7	Cuk 1			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>990</td><td>40</td><td>40</td></tr> <tr><td>Sz 113</td><td>Só 8,4</td><td>T.zs 5</td></tr> <tr><td>Cuk 1</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	990	40	40	Sz 113	Só 8,4	T.zs 5	Cuk 1			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1089</td><td>41</td><td>35</td></tr> <tr><td>Sz 149</td><td>Só 7,5</td><td>T.zs 6</td></tr> <tr><td>Cuk 36</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1089	41	35	Sz 149	Só 7,5	T.zs 6	Cuk 36			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1091</td><td>55</td><td>49</td></tr> <tr><td>Sz 102</td><td>Só 9,2</td><td>T.zs 10</td></tr> <tr><td>Cuk 11</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1091	55	49	Sz 102	Só 9,2	T.zs 10	Cuk 11		
Kcal	F	Zs																																																															
1309	45	68																																																															
Sz 121	Só 9,4	T.zs 15																																																															
Cuk 3																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
668	43	32																																																															
Sz 48	Só 6,0	T.zs 7																																																															
Cuk 1																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
990	40	40																																																															
Sz 113	Só 8,4	T.zs 5																																																															
Cuk 1																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1089	41	35																																																															
Sz 149	Só 7,5	T.zs 6																																																															
Cuk 36																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1091	55	49																																																															
Sz 102	Só 9,2	T.zs 10																																																															
Cuk 11																																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételmezésvezetés jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Hágen József s.k.*  
intézményvezető

*Bodnár Hajnalka s.k.*  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**3. HÉT**

**2021. Január 18-TÓL 2021. Január 22-IG**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>EBÉD</b>	Daragaluska leves	Tejfölös karfiolleves	Árpagyöngyleves	Sertéshúsleves főtt hús	Csirkeraguleves																																																												
	Grill csirkemell Zöldborsó főzelék	Göngyölthús Kukoricás rizs Fejessaláta	Pulykamell vadasan Csótészta köret	Sóskamártás Burgonya	Aranygaluska Vanilliasodó																																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal</td> <td>F</td> <td>Zs</td> </tr> <tr> <td>771</td> <td>55</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>Sz 88</td> <td>Só 7,2</td> <td>T.zs 5</td> </tr> <tr> <td>Cuk 19</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	771	55	21	Sz 88	Só 7,2	T.zs 5	Cuk 19			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal</td> <td>F</td> <td>Zs</td> </tr> <tr> <td>1046</td> <td>41</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>Sz 125</td> <td>Só 7,9</td> <td>T.zs 10</td> </tr> <tr> <td>Cuk 12</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	1046	41	39	Sz 125	Só 7,9	T.zs 10	Cuk 12			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal</td> <td>F</td> <td>Zs</td> </tr> <tr> <td>1149</td> <td>42</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Sz 125</td> <td>Só 8,5</td> <td>T.zs 8</td> </tr> <tr> <td>Cuk 6</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	1149	42	50	Sz 125	Só 8,5	T.zs 8	Cuk 6			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal</td> <td>F</td> <td>Zs</td> </tr> <tr> <td>791</td> <td>32</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>Sz 90</td> <td>Só 7,6</td> <td>T.zs 8</td> </tr> <tr> <td>Cuk 26</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	791	32	32	Sz 90	Só 7,6	T.zs 8	Cuk 26			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Kcal</td> <td>F</td> <td>Zs</td> </tr> <tr> <td>1380</td> <td>46</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>Sz 149</td> <td>Só 4,3</td> <td>T.zs 20</td> </tr> <tr> <td>Cuk 51</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	F	Zs	1380	46	64	Sz 149	Só 4,3	T.zs 20	Cuk 51		
Kcal	F	Zs																																																															
771	55	21																																																															
Sz 88	Só 7,2	T.zs 5																																																															
Cuk 19																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1046	41	39																																																															
Sz 125	Só 7,9	T.zs 10																																																															
Cuk 12																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1149	42	50																																																															
Sz 125	Só 8,5	T.zs 8																																																															
Cuk 6																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
791	32	32																																																															
Sz 90	Só 7,6	T.zs 8																																																															
Cuk 26																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1380	46	64																																																															
Sz 149	Só 4,3	T.zs 20																																																															
Cuk 51																																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Hágen József s.k.*  
intézményvezető

*Bodnár Hajnalka s.k.*  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA EBÉD

**4. HÉT**

**2021. Január 25-TŐL 2021. Január 29-IG**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<b>EBÉD</b>	Reszelttészta leves	Paradicsomleves	Sárgaborsóleves	Zellerkrém leves	Gulyásleves																																																												
	Rác-bab főzelék kenyér	Rántott csirkemell Burgonyapüré Jégsaláta	Csöbens.zöldséges halfilé	Pince ragu Párolt rizs Paradicsomsaláta	Túrós metélt Kenyér Narancs																																																												
	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>979</td><td>39</td><td>50</td></tr> <tr><td>Sz 89</td><td>Só 9,8</td><td>T.zs 10</td></tr> <tr><td>Cuk 14</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	979	39	50	Sz 89	Só 9,8	T.zs 10	Cuk 14			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1146</td><td>48</td><td>40</td></tr> <tr><td>Sz 145</td><td>Só 8,4</td><td>T.zs 11</td></tr> <tr><td>Cuk 33</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1146	48	40	Sz 145	Só 8,4	T.zs 11	Cuk 33			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>822</td><td>50</td><td>37</td></tr> <tr><td>Sz 68</td><td>Só 8,0</td><td>T.zs 10</td></tr> <tr><td>Cuk 0</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	822	50	37	Sz 68	Só 8,0	T.zs 10	Cuk 0			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1127</td><td>35</td><td>53</td></tr> <tr><td>Sz 122</td><td>Só 7,8</td><td>T.zs 10</td></tr> <tr><td>Cuk 11</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1127	35	53	Sz 122	Só 7,8	T.zs 10	Cuk 11			ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Kcal</td><td>F</td><td>Zs</td></tr> <tr><td>1256</td><td>51</td><td>55</td></tr> <tr><td>Sz 137</td><td>Só 8,3</td><td>T.zs 15</td></tr> <tr><td>Cuk 4</td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	F	Zs	1256	51	55	Sz 137	Só 8,3	T.zs 15	Cuk 4		
Kcal	F	Zs																																																															
979	39	50																																																															
Sz 89	Só 9,8	T.zs 10																																																															
Cuk 14																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1146	48	40																																																															
Sz 145	Só 8,4	T.zs 11																																																															
Cuk 33																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
822	50	37																																																															
Sz 68	Só 8,0	T.zs 10																																																															
Cuk 0																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1127	35	53																																																															
Sz 122	Só 7,8	T.zs 10																																																															
Cuk 11																																																																	
Kcal	F	Zs																																																															
1256	51	55																																																															
Sz 137	Só 8,3	T.zs 15																																																															
Cuk 4																																																																	

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Hágen József s.k.*  
intézményvezető

*Bodnár Hajnalka s.k.*  
ételmezésvezető